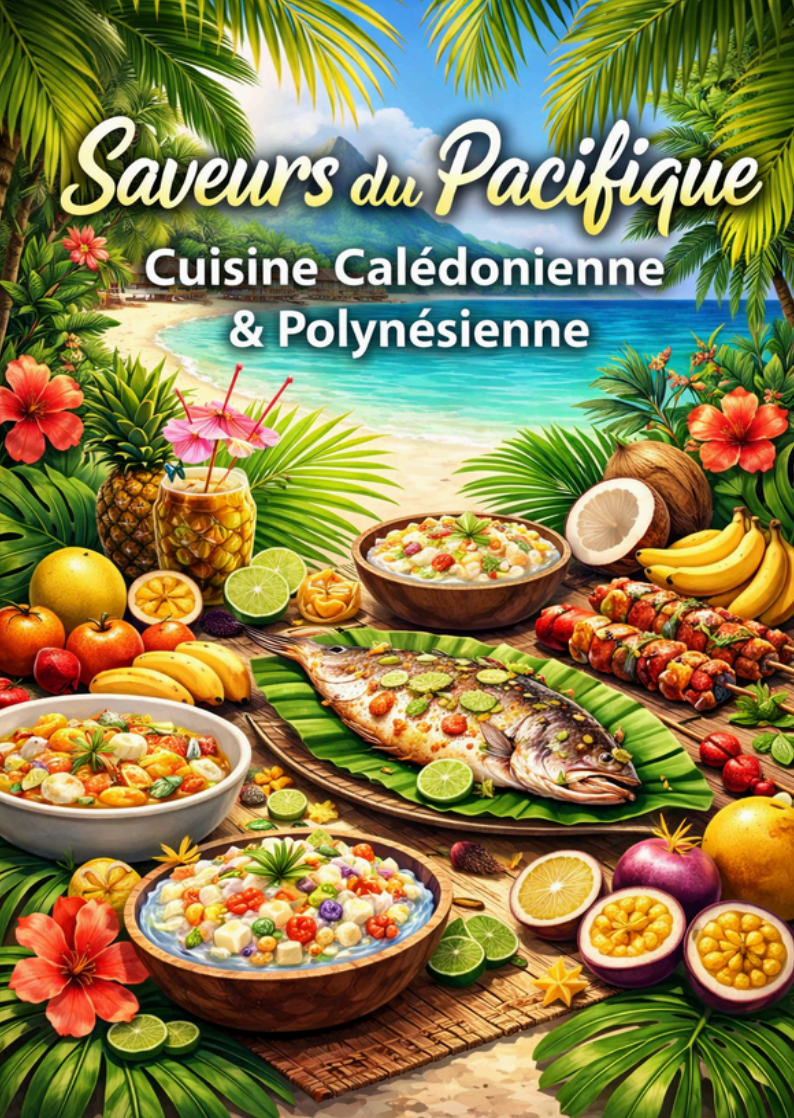


Saveurs du Pacifique

Cuisine Calédonienne
& Polynésienne



Mentions légales & Copyright

© 2026 Tevaiana Teikipupuni Klein Tevak Marketing – Tous droits réservés.

Cet ebook est protégé par le droit d'auteur. Aucun extrait, texte, image ou contenu de ce document ne peut être reproduit, distribué, vendu, modifié ou partagé sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Usage personnel uniquement :

Cet ebook est destiné à un usage personnel. Toute utilisation commerciale ou redistribution, totale ou partielle, est interdite sans accord préalable.

Données personnelles :

Si cet ebook contient des liens vers des services ou formulaires collectant vos informations, vos données sont utilisées uniquement conformément au RGPD et à notre politique de confidentialité.

Contact :

Pour toute question ou demande d'autorisation :

✉ Email : tevakmarketing@outlook.com

🌐 Site web : <https://stan.store/tevakmarketing>

Avertissement :

Les informations contenues dans cet ebook sont fournies à titre éducatif et informatif. L'auteur ne peut être tenu responsable de l'usage que vous n'en faites ni des résultats obtenus.



Bienvenue dans les saveurs du Pacifique

La cuisine des îles du Pacifique est avant tout une cuisine de partage, de simplicité et de générosité. En Nouvelle-Calédonie comme en Polynésie, les repas sont des moments précieux, où l'on se retrouve en famille ou entre amis, autour de plats parfumés et réconfortants.

À travers cet ebook, j'ai souhaité vous faire découvrir ces saveurs uniques, tout en les rendant accessibles à tous, même aux débutants. Les recettes proposées sont inspirées des traditions calédoniennes et polynésiennes, mais adaptées avec des ingrédients faciles à trouver, pour que chacun puisse faire entrer un peu de soleil dans sa cuisine.


Bienvenue dans les saveurs du Pacifique

Vous trouverez ici 20 recettes simples et gourmandes, pensées pour le quotidien comme pour les moments de partage :

des entrées fraîches, des plats emblématiques à base de poisson ou de lait de coco, et des desserts doux et réconfortants, appréciés par toute la famille.

Chaque recette est expliquée pas à pas, avec des conseils pratiques et des astuces, afin de vous accompagner en toute confiance. L'objectif n'est pas de viser la perfection, mais le plaisir de cuisiner et de transmettre.

Que vous soyez amoureux des îles, curieux de nouvelles saveurs, ou simplement à la recherche de recettes faciles et dépayssantes, ce livre est une invitation au voyage.

Je vous souhaite une belle découverte culinaire, et surtout... de beaux moments de partage 

Sommaire

Entrées / Apéritifs

1. Salade de papaye verte
2. Accras de poisson
3. Salade de poisson cru au lait de coco
4. Salade de poulpe aux agrumes et légumes

Sommaire

Plats principaux

4. Bougna calédonien
5. Poulet fafa (épinards & lait de coco)
6. Poisson au lait de coco & citron vert
7. Porc au caramel façon îles
8. Saucisses fumées au lait de coco
9. Bami calédonien aux légumes et poulet

Sommaire

Accompagnements

10. Riz coco parfumé
11. Légumes vapeur parfumés coco & citron vert
12. Purée de patate douce au lait de coco
13. Frites de fruit à pain

Sommaire

Desserts / Douceurs

14. Gâteau à l'ananas des îles
15. Tarte coco polynésienne
16. Poé à la papaye
17. Beignets de banane



Entrées /
Apéritifs

Salade de papaye verte



4 personnes



15 minutes

INGREDIENTS



- 1 petite papaye verte
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 1 petit piment rouge (facultatif, selon goût)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile (huile neutre ou sésame)
- 1 cuillère à café de sucre
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de coriandre ou menthe pour la déco

INSTRUCTIONS

1. Épluchez la papaye et râpez là finement.
2. Râpez également la carotte et le concombre en fines lamelles.
3. Si vous utilisez le piment, émincez le très finement.
4. Dans un grand saladier, mélangez tous les légumes.
5. Ajoutez le jus de citron vert, l'huile, le sucre, le sel et le poivre.
6. Mélangez délicatement pour bien répartir la sauce.
7. Parsemez de coriandre ou de menthe avant de servir.



Accras de poissons façon calédonienne

 4 personnes  25 minutes

INGREDIENTS

- 250 g de poisson blanc (cabillaud ou colin)
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel et poivre
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Huile pour friture
- Persil ou coriandre pour la déco

INSTRUCTIONS

1. Hachez finement le poisson, l'oignon et l'ail.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, l'œuf, le lait, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Incorporez le poisson, l'oignon et l'ail hachés. Mélangez bien.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou friteuse.
5. Déposez des petites cuillerées de pâte dans l'huile chaude.
6. Faites frire 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les accras soient dorés.
7. Égouttez sur du papier absorbant et parsemez de persil ou coriandre.



Salade de poisson cru au lait de

coco



4 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 400 g de thon frais (ou saumon frais)
- 2 citrons verts
- 20 cl de lait de coco
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 petite carotte
- 1 oignon rouge (facultatif)
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Coupez le poisson en petits cubes réguliers.
2. Pressez les citrons verts et versez le jus sur le poisson.
3. Mélangez et laissez mariner 10 minutes (le poisson va légèrement cuire).
4. Égouttez ensuite le poisson pour retirer l'excès de citron.
5. Épluchez et coupez le concombre en petits dés.
6. Coupez les tomates en petits morceaux.
7. Râpez finement la carotte.
8. Émincez l'oignon rouge si utilisé.
9. Ajoutez les légumes au poisson.
10. Versez le lait de coco, salez, poivrez et mélangez délicatement.



Salade de poulpe aux agrumes et légumes

 4 personnes  45 minutes

INGREDIENTS

- 500 g de poulpe frais ou surgelé
- 1 petit oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 2 citrons verts
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de coriandre ou persil frais

(Option : 1 petite pincée de piment doux pour relever légèrement)

INSTRUCTIONS

1. Si le poulpe est frais : nettoyez le bien, retirez la tête et la poche à encre.
2. Si surgelé : décongelez et rincez.
3. Faites cuire le poulpe 25 minutes à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Égouttez et laissez refroidir légèrement.
5. Coupez le poulpe en petits morceaux.
6. Émincez l'oignon, coupez le poivron et le concombre en dés ou fines lamelles.
7. Dans un grand saladier, mélangez le poulpe et les légumes.
8. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et le poivre.
9. Mélangez délicatement et laissez reposer 10 minutes au frais pour que les saveurs se mélangent.
10. Parsemez de coriandre ou persil juste avant de servir.





Plats principaux

Bougna calédonien au four



4 personnes



1h35 minutes

INGREDIENTS

- 800 g de poulet (cuisses ou blancs)
- 4 pommes de terre
- 2 patates douces
- 2 carottes
- 1 oignon
- 40 cl de lait de coco
- Sel, poivre
- 1 feuille de laurier (facultatif)

(Option traditionnelle : igname ou taro si disponibles)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez les légumes et coupez-les en gros morceaux.
3. Émincez l'oignon.
4. Dans un grand plat allant au four, disposez les légumes.
5. Ajoutez le poulet par-dessus.
6. Salez, poivrez et ajoutez le laurier.
7. Versez le lait de coco sur l'ensemble.
8. Couvrez le plat avec du papier aluminium (ou un couvercle).
9. Enfournez pour 1 heure.
10. Retirez l'aluminium et poursuivez la cuisson 15 minutes pour dorer légèrement.



Poulet fafa polynésien



4 personnes



50 minutes

INGREDIENTS

- 600 g de poulet (blancs ou cuisses désossées)
- 400 g d'épinards frais (ou surgelés)
- 25 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre



INSTRUCTIONS

1. Coupez le poulet en morceaux.
2. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
3. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse.
4. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
5. Ajoutez le poulet et faites-le dorer légèrement.
6. Incorporez les épinards et laissez-les fondre quelques minutes.
7. Versez le lait de coco.
8. Salez, poivrez et mélangez.
9. Couvrez et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux.



Poisson au lait de coco façon îles



4 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 600 g de filets de poisson blanc (cabillaud, colin ou lieu)
- 25 cl de lait de coco
- 2 citrons verts
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

(Option parfumée : gingembre râpé ou coriandre fraîche)

INSTRUCTIONS

1. Pressez le jus des citrons verts.
2. Émincez finement l'oignon.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle.
4. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
5. Ajoutez les filets de poisson.
6. Laissez cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.
7. Versez le lait de coco et le jus de citron vert.
8. Salez, poivrez.
9. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.



Porc au caramel calédonien



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

- 600 g de porc (échine ou filet mignon, coupé en morceaux)
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 25 cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez le sucre et laissez fondre doucement pour obtenir un caramel léger.
3. Ajoutez les morceaux de porc et faites-les dorer légèrement dans le caramel.
4. Versez le lait de coco et la sauce soja.
5. Salez et poivrez selon votre goût.
6. Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le porc soit tendre et que la sauce ait légèrement épaissi.



Saucisses fumées façon îles



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

- 6 saucisses fumées (de type porc ou volaille)
- 25 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre
- 1 petite pincée de gingembre râpé (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou sauteuse.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Ajoutez les saucisses et faites-les légèrement dorer.
5. Versez le lait de coco et ajoutez le gingembre si vous l'utilisez.
6. Salez et poivrez selon votre goût.
7. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi et que les saucisses soient bien parfumées.





Bami calédonien aux légumes et poulet



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

- 250 g de nouilles chinoises (bami ou nouilles aux œufs)
- 300 g de poulet (blanc ou cuisse désossée), coupé en morceaux
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile (arachide ou neutre)
- Sel, poivre
- 1 cuillère à café de jus de citron vert

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire les nouilles selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Émincez le poulet, les légumes et l'oignon. Hachez l'ail.
3. Dans une grande poêle ou wok, faites chauffer l'huile.
4. Faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
5. Ajoutez le poulet et faites-le dorer légèrement.
6. Ajoutez les légumes et faites-les sauter 5 minutes à feu moyen.
7. Incorporez les nouilles et la sauce soja, mélangez bien pour enrober tous les ingrédients.
8. Ajustez le sel et le poivre. Ajoutez un filet de citron vert si vous aimez un goût légèrement acidulé.
9. Servez chaud, directement dans un plat de service ou dans des assiettes individuelles.





Accompagnements

Riz au lait de coco des îles



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- 250 g de riz blanc (riz long ou basmati)
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl d'eau
- 1 pincée de sel

(Option parfumée : 1 feuille de laurier ou un petit morceau de gingembre)

INSTRUCTIONS

1. Rincez le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Versez le riz dans une casserole.
3. Ajoutez l'eau, le lait de coco et le sel.
4. Portez à ébullition.
5. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
6. Une fois le liquide absorbé, éteignez le feu.
7. Laissez reposer 5 minutes, puis égrenez à la fourchette.



Légumes vapeur parfumés coco et citron vert



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- 200 g de carottes
- 200 g de courgettes
- 100 g de haricots verts
- 15 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de jus de citron vert
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Coupez les légumes en bâtonnets ou morceaux réguliers.
2. Faites-les cuire à la vapeur 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
3. Mélangez le lait de coco et le jus de citron vert.
4. Versez la sauce sur les légumes juste avant de servir.
5. Salez et poivrez selon votre goût.



Purée de patate douce façon îles



4 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 500 g de patates douces
- 15 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)
- Sel, poivre
- Une pincée de noix de muscade (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux.
2. Faites-les cuire à l'eau bouillante 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égouttez et écrasez les patates avec un presse-purée ou une fourchette.
4. Ajoutez le lait de coco, le beurre, le sel, le poivre et la muscade.
5. Mélangez jusqu'à obtenir une purée lisse et crémeuse.
6. Servez chaud avec vos plats principaux polynésiens ou calédoniens.





Frites de fruit à pain façon îles



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- 1 fruit à pain mûr (mais ferme)
- Huile pour friture
- Sel

Optionnel : un peu de paprika ou curry doux pour parfumer

INSTRUCTIONS

1. Épluchez le fruit à pain et retirez le cœur dur.
2. Coupez-le en bâtonnets de la taille de frites.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une friteuse.
4. Plongez les bâtonnets de fruit à pain dans l'huile chaude.
5. Faites frire 10-15 minutes en retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
6. Égouttez sur du papier absorbant et salez légèrement.
7. Servez chaud, nature ou avec une petite sauce exotique (type mayo coco ou sauce aigre-douce).





Desserts / Douceurs

Gâteau à l'ananas façon îles



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

- 1 boîte d'ananas en tranches (ou 1 ananas frais)
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Égouttez l'ananas et coupez-le en petits morceaux si nécessaire.
3. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu et la vanille, mélangez bien.
5. Incorporez la farine, la levure et la pincée de sel, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
6. Ajoutez les morceaux d'ananas et mélangez délicatement.
7. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné.
8. Enfournez 30 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'une lame de couteau ressorte propre.
9. Laissez tiédir avant de démouler.



Tarte coco polynésienne



6 personnes



35 minutes

INGREDIENTS

- 1 pâte brisée (ou sablée)
- 200 g de noix de coco râpée
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez-la avec une fourchette.
3. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre et le sel.
4. Ajoutez le lait de coco et la vanille, mélangez bien.
5. Incorporez la noix de coco râpée.
6. Versez la préparation sur la pâte.
7. Enfournez 25 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et ferme au toucher.
8. Laissez tiédir avant de servir.



Poé à la papaye façon îles



4 personnes



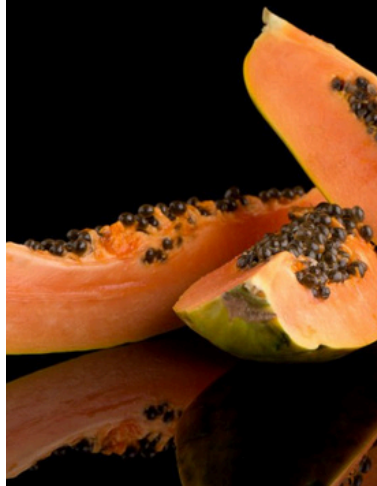
35 minutes

INGREDIENTS

- 1 papaye mûre
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 10 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez la papaye, retirez les graines et coupez-la en petits morceaux.
3. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le lait de coco et la vanille, mélangez bien.
5. Incorporez la farine, la levure et le sel, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Ajoutez les morceaux de papaye et mélangez délicatement.
7. Versez la préparation dans un moule beurré et fariné.
8. Enfournez 25 minutes, jusqu'à ce que le poé soit doré et ferme au toucher.
9. Laissez tiédir avant de servir.



Beignets de banane polynésiens



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- 4 bananes bien mûres
- 120 g de farine
- 1 œuf
- 10 cl de lait (ou lait de coco pour plus de goût)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Huile pour friture
- Sucre (pour saupoudrer)

INSTRUCTIONS

1. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles épaisses.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sucre vanillé.
3. Ajoutez l'œuf et le lait, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une friteuse.
5. Trempez les rondelles de banane dans la pâte.
6. Plongez-les délicatement dans l'huile chaude.
7. Faites frire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
8. Égouttez sur du papier absorbant.
9. Saupoudrez de sucre et servez chaud.





Conseil des îles

Dans les îles du Pacifique, cuisiner n'est pas seulement préparer un repas : c'est partager, prendre son temps et se retrouver en famille.

Les recettes ne sont jamais figées et s'adaptent aux saisons, aux produits disponibles et aux goûts de chacun.



Bien utiliser le lait de coco

- Choisissez un lait de coco de qualité, bien crémeux.
- Mélangez-le doucement, sans le faire bouillir trop fort, pour conserver sa douceur.
- Il peut remplacer la crème ou le lait classique dans de nombreuses recettes.
- 💡 Astuce des îles : ajoutez toujours le lait de coco en fin de cuisson pour un goût plus parfumé.

L'importance du citron vert

- Le citron vert est l'un des secrets des saveurs insulaires :
- Il apporte fraîcheur et équilibre
- Il relève les plats sans les alourdir
- 💡 Ajoutez-le au dernier moment, juste avant de servir.





Herbes et parfums

- Coriandre, oignon vert, ail et gingembre sont très utilisés
- Peu d'épices fortes : la cuisine des îles privilégie la douceur et l'équilibre
- 🍷 Idéal pour les enfants et les palais sensibles.

Adapter les recettes selon les produits

- Si certains ingrédients sont difficiles à trouver :
- Remplacez l'igname par de la patate douce
- Le fruit à pain peut être remplacé ponctuellement par des pommes de terre
- Les poissons blancs peuvent être échangés selon la saison
- 💡 Conseil des îles : l'adaptation fait partie de la tradition.





Soigner la présentation, simplement

- Pas besoin de grande vaisselle :
- Assiettes claires ou colorées
- Bols, plats familiaux
- Feuilles de bananier ou herbes pour décorer
- 🍷 Une présentation simple rend les plats plus chaleureux et appétissants.

Cuisiner, puis photographier

- Prenez la photo juste après cuisson
- Ajoutez une touche finale (herbes, citron, coco râpée)
- Privilégiez la lumière naturelle





♥ Un dernier mot

“La cuisine des îles, ce n’est pas la perfection, c’est l’intention.

Prenez plaisir à cuisiner, partagez, et laissez les saveurs du Pacifique vous guider.”

“La cuisine des îles, c’est avant tout le partage et la convivialité. Ne vous inquiétez pas des erreurs, amusez-vous et laissez les saveurs des îles guider vos plats !” 🌴



A Propos de l'auteure :

Passionné(e) par les saveurs du Pacifique, j'ai créé cet ebook avec une envie simple :

Partager la richesse culinaire et culturelle de la Nouvelle-Calédonie et de la Polynésie, à travers des recettes accessibles à tous.

Je ne suis pas une cheffe professionnelle, mais une amoureuse de la cuisine du quotidien, celle que l'on prépare pour sa famille, ses proches, et que l'on partage dans la bonne humeur.

Ces recettes sont inspirées des traditions des îles, adaptées pour être faciles à réaliser, même pour les débutants.

À travers ce livre, mon objectif est de :

- Faire découvrir ou redécouvrir les saveurs des îles
- Transmettre une culture de partage, de simplicité et de convivialité
- Donner envie de cuisiner ensemble, en famille

Chaque recette a été pensée pour être douce, parfumée et chaleureuse, fidèle à l'esprit des îles du Pacifique.


Un message personnel


La cuisine des îles n'est pas une question de perfection, mais de cœur.

J'espère que ces recettes vous apporteront autant de plaisir à cuisiner que de bonheur à partager.

Merci de faire vivre ces traditions à travers votre cuisine.

Maururu & merci.

 Retrouvez-moi sur les réseaux : @tevakmarketing

 À venir : d'autres ebooks autour des saveurs des îles

♥ Mot de fin – Mauruuru & Merci

Merci d'avoir voyagé à travers les saveurs de la Nouvelle-Calédonie et de la Polynésie à travers cet ebook.

Ces recettes sont bien plus que des plats :
elles racontent une histoire de partage, de famille et de traditions transmises de génération en génération.
J'espère que ces recettes vous ont apporté un peu de soleil, de douceur et de convivialité dans votre cuisine.

🌸 À votre tour de faire vivre les îles

La cuisine des îles est une cuisine vivante.

N'hésitez pas à :

- Adapter les recettes selon vos goûts
- Cuisiner avec vos enfants
- Partager ces plats lors de moments simples et chaleureux

Chaque plat préparé est une façon de faire vivre cette culture.

📷 Partagez vos créations

Si vous réalisez une ou plusieurs recettes, pensez à les partager :

- Sur les réseaux sociaux
- Avec vos proches
- En parlant de ce livre autour de vous

Taguez ou mentionnez : @tevakmarketing
pour que je puisse découvrir vos créations 🌴

★ Un petit geste qui fait toute la différence

Si cet ebook vous a plu, un avis ou une recommandation est le plus beau soutien possible.

Cela permet de faire découvrir ces saveurs à encore plus de familles et d'amoureux des îles.

😊 À très bientôt

Que la cuisine des îles continue de vous accompagner au quotidien.
Prenez plaisir à cuisiner, à partager... et à voyager par les saveurs.
Mauruuru, merci et à bientôt.